

DZIENNIK WSPÓŁUZALEŻNIENIA

(dla tych, co już nie chcą się poświęcać, tylko żyć)

♦ **STRONA DZIENNA** data.....

1.  **Emocje i uczucia, które dziś mi towarzyszyły**

(Zatrzymaj się. Co naprawdę czujesz? Nie co „powinnaś” czuć, ale co **CZUJESZ**)

☒ **Zaznacz, co dziś było obecne:**

EMOCJE:

- ☐ Złość
- ☐ Strach
- ☐ Smutek
- ☐ Radość
- ☐ Wstręt
- ☐ Wstyd
- ☐ Poczucie winy
- ☐ Wdzięczność
- ☐ Ulga
- ☐ Niepokój
- ☐ Bezsilność
- ☐ Spokój
- ☐ Zaskoczenie
- ☐ Lęk przed odrzuceniem

UCZUCIA:

- ☐ Samotność
- ☐ Przemęczenie
- ☐ Nadzieja
- ☐ Miłość
- ☐ Brak sensu
- ☐ Wyczerpanie
- ☐ Zawstydzenie
- ☐ Bliskość
- ☐ Obawa
- ☐ Rozczarowanie
- ☐ Żal
- ☐ Ciekawość
- ☐ Czułość
- ☐ Zniechęcenie

 Inne, które się pojawiły (dopisz):

.....
.....

 Które uczucie było dziś najsilniejsze i dlaczego?

.....

 Czy potrafiłam/em je nazwać w danym momencie, czy dopiero teraz je zauważam?

.....

2. Moje granice – moja odpowiedzialność

(Nie jesteś odpowiedzialna za dorosłego człowieka. Ale jesteś odpowiedzialna za siebie.)

- Czy dziś powiedziałam/em „nie”, kiedy miałam/em na to prawo?
☐ TAK ☐ NIE

- Czy ktoś przekroczył moje granice? Jak zareagowałam/em?

.....

- Czy JA przekroczyłam/em czyjeś granice? Jak się z tym czuję?

.....

- Co dziś zrobiłam/em dla siebie (nawet coś małego)?

.....

- Notatki własne

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. 🕊️ Za co dziś jestem wdzięczna/y

(Wdzięczność to nie lukier. To uznanie tego, co dobre – nawet jeśli małe.)

- Dziś zauważyłam/em, że:

.....

- Jestem wdzięczna/y za:

1.

2.

3.

◇ CO TYDZIEŃ (np. w niedzielę)

💬 Refleksja tygodnia

- Co zauważam w sobie po kilku dniach pisania?

.....

- Czy coś się zmienia w moim podejściu do siebie i innych?

.....

📖 Notatki, cytaty, inspiracje

(Zapisz coś, co Cię poruszyło, zainspirowało albo po prostu – zatrzymało w biegu.)

.....
.....

Czy powiedziałam dziś „jest mi ciężko”? Komu? Czy w ogóle?

📖 *Napisz prawdę. Nikt Cię tu nie ocenia.*

Co dziś ukrywałam przed innymi? Przed sobą?

Nie musisz być bohaterką dnia. Tu możesz być sobą.

Czy znowu przyszła stara znajoma – poczucie winy?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

Za co się dziś obwinięłam?

 *Zatrzymaj się tu na chwilę. Nie wszystko, co czujesz, jest prawdą o Tobie.*

Czy dziś zrobiłam coś tylko dla siebie?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

Co to było?

 *Może herbata wypita w ciszy? Może 15 minut bez ratowania świata?*

Co by mi dziś powiedziała Ciotka Halina, gdyby siedziała obok mnie?

 *Wymyśl jej tekst. Ona zawsze wie, co powiedzieć.*
"Kochana, Ty nie jesteś fabryką rozwiązywania problemów. Jesteś człowiekiem. Z uczuciami."

A co bym dziś powiedziała mojej młodszej wersji siebie?

 Zacznij od: "Kochana..."